



Supports the



INTERNATIONAL YEAR OF
FRUITS AND VEGETABLES
2021

COVID-19 Y CONSUMO DE ALIMENTOS COMPORTAMIENTOS

Desde enero de 2020, el mundo se enfrenta a una pandemia de enfermedad por coronavirus 2019 (COVID-19) causada por el coronavirus 2 que provoca síndrome respiratorio agudo severo (SARS-CoV-2). El distanciamiento social y el aislamiento individual se han implementado en diferentes fases y con niveles variables de restricción como medidas extremas para controlar, o al menos atenuar, la propagación de la enfermedad. Sin embargo, al afectar el comportamiento de las personas, estas medidas también pueden tener algunos efectos negativos en la salud. La pandemia de Covid-19, con millones de personas afectadas, combinada con las medidas de confinamiento, han afectado el estilo de vida y el comportamiento de salud de la población, incluido su comportamiento en cuanto al consumo de alimentos. Este número de The Global Fruit & Veg Newsletter está dedicado a los comportamientos saludables durante la pandemia de COVID-19.

El primer artículo basado en la publicación de C. de Faria Coelho-Ravagnani et al. resume las recomendaciones dietéticas que se publicaron en documentos oficiales de asociaciones y sociedades de nutrición, gobiernos nacionales y organizaciones de salud. El consumo de frutas y verduras fue recomendado por el 70% de los documentos recuperados. El segundo artículo escrito por MB. Ruiz-Roso y col. muestra los cambios en los hábitos alimentarios

y de actividad de los adolescentes durante la pandemia de COVID-19. Se notó un aumento en el consumo de legumbres, frutas y verduras, con un alto porcentaje de inactividad física. Finalmente, Laguna L et al. estudiaron el impacto del confinamiento por Covid-19 en los comportamientos alimentarios. Los resultados muestran un aumento en las búsquedas en Internet relacionadas con el consumo de alimentos y la compra de alimentos. Además, los consumidores aumentaron su compra de materias primas, probablemente porque se cocinaba y se comía más en casa que en el sector de la hostelería debido al cierre durante largos períodos de cafés, bares, pubs y restaurantes.

En la actualidad, no está claro si el período actual de confinamientos será el último antes de que los programas de vacunación de la población logren controlar la epidemia y prevenir nuevas olas dramáticas de casos graves de Covid-19. Sin embargo, es probable que en el futuro previsible el mundo tenga que aprender a "vivir con el virus", y eso también puede incluir mejorar la salud de la población en términos de peso corporal, actividad física y composición de la dieta. La evidencia combinada disponible sobre dieta y salud respalda la recomendación de seguir dietas ricas en frutas y verduras.

Elio Riboli

Imperial College London, REINO UNIDO



Editions available in:

English:

www.aprifel.com / www.freshfel.org / www.kauppapuutarhaliitto.fi
www.unitedfresh.co.nz / www.5amtag.ch / www.halfyourplate.ca

French:

www.aprifel.com

Spanish:

www.5aldia.org



Recomendaciones dietéticas durante la pandemia de COVID-19

Elio Riboli

Imperial College London, REINO UNIDO

Durante la actual crisis sanitaria de la pandemia COVID-19, el aislamiento social ha sido ampliamente adoptado como la medida preventiva más eficaz para controlar y frenar la propagación de la pandemia¹ mientras se espera el descubrimiento de vacunas eficaces y la implementación de programas de vacunación poblacional. Sin embargo, varias formas de encierro son medidas bastante extremas que pueden tener efectos negativos en la salud con síntomas psicológicos y emocionales, patrones de sueño y alimentación alterados y empeoramiento de las condiciones de salud crónicas y aumento de peso^{2,3}. Una nutrición óptima puede mitigar algunas de estas consecuencias para la salud al ayudar a prevenir o controlar algunas de las enfermedades crónicas más comunes como la diabetes, la hipertensión y el sobrepeso / obesidad⁴.

Este artículo se basa en la reciente revisión narrativa de Christianne de Faria Coelho-Ravagnani, et al. Su objetivo es resumir las recomendaciones dietéticas durante la pandemia de COVID-19 publicadas en documentos oficiales de asociaciones y sociedades de nutrición, gobiernos nacionales (Australia, Brasil, Canadá, Italia, España, EE. UU.) Y organizaciones de salud (FAO, OMS, Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, Consejo Europeo de Información Alimentaria).

Consumo de frutas y verduras recomendado por el 70% de los documentos recuperados

Por su bajo contenido energético y alto valor nutricional, las frutas y verduras son muy recomendables durante la pandemia de COVID-19: el 70% de los documentos recuperados fomentan su consumo. Las frutas y verduras son fuentes importantes de agua, algunas vitaminas, antioxidantes y fibra que han demostrado contribuir a la prevención y el control de la diabetes, la hipertensión y el aumento de peso. Estos se han informado como factores de riesgo importantes para las

complicaciones de COVID-19.

Las dietas ricas en frutas y verduras contienen ciertas vitaminas y provitaminas (por ejemplo, vitamina C, algunas vitaminas B, beta y alfa caroteno que se convierten en retinol, por lo tanto, son pro-vit A) y minerales (zinc y selenio) que pueden contribuir para fortalecer el sistema inmunológico a través de varias vías.

Importancia de una adecuada hidratación

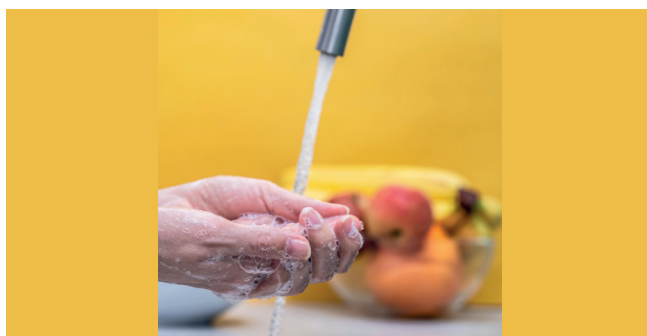
Se informó la importancia de mantener una hidratación adecuada debido al papel esencial del agua para la homeostasis celular, la función renal, el control de la temperatura corporal, la regulación del estado de ánimo, función cognitiva, función cardíaca, etc. La ingesta de agua proviene principalmente de bebidas (75%) y alimentos frescos como frutas y verduras (25%).

¿Qué pasa con las recomendaciones de higiene alimentaria y la lactancia materna?

Actualmente, no hay evidencia convincente sobre la transmisión de COVID-19 a través de alimentos o envases de alimentos. Sin embargo, todos los documentos destacan la importancia de una higiene personal adecuada al manipular alimentos (por ejemplo, lavarse las manos con frecuencia con agua y jabón o desinfectantes a base de alcohol).

En general, se recomienda que se mantenga la lactancia incluso si la madre da positivo en la prueba y se le diagnostica una forma leve de la enfermedad porque la leche materna contiene anticuerpos que son importantes para el sistema inmunológico del niño. Sin embargo, deben respetarse las buenas prácticas de higiene.

Claramente, si COVID-19 evoluciona a formas clínicamente más graves, el consejo médico debe basarse en una evaluación caso por caso.



Basado en: Christianne de Faria Coelho-Ravagnani, et al. Dietary recommendations during the COVID-19 pandemic. Nutrition Reviews 2020.

References

1. Social distancing: keep your distance to slow the spread. Centers for Diseases Control and Prevention website, 2020.
2. Hawryluck L, et al. SARS control and psychological effects of quarantine, Toronto, Canada. Emerg Infect Dis. 2004;10:1206–1212.
3. Muscogiuri G, et al. Nutritional recommendations for COVID-19 quarantine. Eur J Clin Nutr. 2020;74:850–851.
4. US Department of Health and Human Services, US Department of Agriculture. Dietary Guidelines for Americans 2015–2020. Published December 2015.
5. Wang B, et al. Does comorbidity increase the risk of patients with COVID-19: evidence from meta-analysis. Aging (Albany NY). 2020;12:6049–6057.
6. El-Sharkawy AM, et al. Acute and chronic effects of hydration status on health. Nutr Rev. 2015;73(2):97–109.
7. Hoddinott P, et al. Breast feeding. BMJ (Clin Res Ed). 2008;336:881–887.

Modificaciones en el estilo de vida de un adolescente durante el confinamiento por Covid-19

María Belén Ruiz-Roso and Alberto Dávalos

Grupo de Epigenética del Metabolismo de los Lípidos, Instituto de Estudios Avanzados de Madrid (IMDEA) -Alimentación, CEI UAM + CSIC, ESPAÑA

El confinamiento por COVID-19 ha afectado el estilo de vida de la población, especialmente de los adolescentes que son altamente susceptibles a adquirir hábitos dañinos que implican potenciales consecuencias para la salud¹.

Este estudio evaluó las modificaciones nutricionales y de actividad física durante el confinamiento por COVID-19 en 820 adolescentes (de 10 a 19 años) de varias regiones de España, Italia, Brasil, Colombia y Chile. Los datos se recopilaron mediante un cuestionario en línea anónimo y estandarizado (la Encuesta Nacional de Salud Escolar-PeNSE² y el Cuestionario Internacional de Actividad Física-IPAQ³) durante el bloqueo de COVID-19 y el período anterior.

Un aumento de legumbres, frutas y verduras en adolescentes durante COVID-19

Debido al confinamiento, parece que las familias tuvieron más tiempo para cocinar y mejoraron su patrón de alimentación al aumentar la ingesta semanal de legumbres, frutas y verduras, aunque esto, aparentemente, no aumentó la calidad general de la dieta. Los adolescentes también exhibieron un mayor consumo de alimentos azucarados, probablemente debido a la monotonía y el estrés producido por el encierro de COVID-19 (Tabla 1)

	Ingesta promedio de alimentos		P value
	COVID19	Antes	
Legumbres	2.426	2.328	0.0156
Vegetales	4.887	4.593	<0.0001
Frutas	4.206	3.891	<0.0001
Comida rápida	0.577	0.99	<0.0001
Comida azucarada	3.526	3.241	0.0002
Frituras	1.918	1.778	0.0041

Tabla 1. Comparación de la ingesta dietética promedio en adolescentes durante el confinamiento por COVID-19 (COVID19) y el período anterior (Antes). Los datos son medias Comparación entre grupos mediante la prueba t de Student bidireccional pareada. N = 820.

España e Italia: campeón en cuanto a ingesta de frutas

España e Italia tuvieron el mayor consumo medio de frutas (4-5 veces por semana) y aumentaron significativamente su consumo durante el confinamiento por COVID-19. Casi el 45% de los adolescentes europeos cumplieron con las recomendaciones de ingesta semanal de fruta^{4,5} frente al 21,8% de los sujetos de América Latina (Tabla 2).

	Europe	Latinoamérica
Legumbres	28.5%	21.8%
Vegetales	43.3%	40.4%
Frutas	44.7%	24.9%
Comida rápida	93.9%	83.1%
Comida azucarada	26.2%	23.5%
Frituras	59.1%	46.7%
Bebidas endulzadas	51.6%	50.1%

Tabla 2. Porcentaje de adolescentes que mantienen una ingesta adecuada de alimentos de acuerdo con las pautas dietéticas durante el confinamiento por COVID-19. N = 820.

Basado en: Ruiz-Roso MB, de Carvalho Padilha P, Mantilla-Escalante DC, Ulloa N, Brun P, Acevedo-Correa D, et al. Covid-19 Lockdown and Changes of Adolescent's Dietary Trends in Italy, Spain, Chile, Colombia and Brazil. *Nutrients* [Internet] 2020;12(6):1807. and Ruiz-Roso MB, et al. Changes of Physical Activity and Ultra-Processed Food Consumption in Adolescents from Different Countries during Covid-19 Pandemic: An Observational Study. *Nutrients* [Internet] 2020;12(8):2289.

Referencias

1. W.H.O. Global Accelerated Action for the Health of Adolescents (AA-HA!): Guidance to Support Country Implementation.
2. Oliveira, M.M.; et al. Characteristics of the National Adolescent School-based Health Survey—PeNSE, Brazil. *Epidemiol. Serviços Saúde* 2017, 26, 605–616.
3. Craig, C.L.; et al. International physical activity questionnaire: 12-country reliability

Los adolescentes de España, Brasil y Chile, pero no de Italia y Colombia, aumentaron la ingesta semanal de verduras durante el encierro. Además, los adolescentes colombianos tuvieron un consumo total de frutas y verduras más bajo.

Cambios en la dieta influenciados por el género, la educación materna o ver televisión

Además, se identificaron otras posibles variables que pueden haber influido en este cambio dietético como el género, la educación materna o ver la televisión durante las comidas. Las niñas comieron significativamente más frutas y verduras y menos bebidas azucaradas que los niños durante el encierro por COVID-19. Los adolescentes cuyas madres tenían niveles de educación superiores al nivel de secundaria aumentaron significativamente su consumo de frutas y verduras durante el encierro, y fueron los que consumieron más frutas y verduras durante y antes en comparación con los adolescentes cuyas madres tenían niveles de educación inferiores a la secundaria.

Es importante resaltar que ver televisión durante las comidas se relaciona con una menor ingesta de verduras y frutas durante el período del COVID-19 y un mayor consumo de frituras, alimentos azucarados y bebidas azucaradas. Además, los adolescentes que siempre veían televisión durante las comidas aumentaron significativamente su ingesta de alimentos fritos y azucarados durante el confinamiento por COVID-19 en comparación con antes. Además, aquellos adolescentes que nunca vieron televisión durante las comidas aumentaron significativamente su ingesta de verduras y frutas, lo que demuestra que ver televisión durante las comidas se asoció con una peor calidad alimentaria entre los adolescentes.

Por otro lado, se encontró un alto porcentaje de inactividad física entre los adolescentes antes y durante el encierro por COVID-19, que se agravó durante el encierro.

En conclusión, nuestros hallazgos proporcionan una descripción de cómo la pandemia de COVID-19 ha modificado las tendencias alimentarias y los hábitos de actividad de los adolescentes de España, Italia, Brasil, Colombia y Chile. Estos nuevos hábitos podrían adquirirse y tener algún impacto posterior en la salud. Comprender el comportamiento nutricional de los adolescentes durante el bloqueo de COVID-19 ayudará a las autoridades de salud pública a remodelar las políticas futuras sobre sus recomendaciones nutricionales, en preparación para confinamientos futuro.



- and validity. *Med. Sci. Sports Exerc.* 2003, 35, 1381–1395.
4. Academia Española de Nutrición y Dietética, Recomendaciones De Alimentación Y Nutrición Para La Población Española Ante La Crisis Sanitaria Del COVID-19. 2020.
5. WHO. Food and Nutrition Tips during Self-Quarantine. 2020.

El impacto del confinamiento durante la crisis de COVID-19 en los alimentos y el comportamiento del consumidor

Laura Laguna^a, Susana Fizman^a, Patricia Puerta^a, Carolina Chaya^b, Amparo Tárrega^a

a. Instituto de Agroquímica y Tecnología de los Alimentos, ESPAÑA

b. Departamento de Economía Agraria, Estadística y Gestión Empresarial, Universidad Politécnica de Madrid, ESPAÑA

Estudios recientes han demostrado que Internet y las redes sociales (Google, YouTube, Facebook, Instagram) se pueden utilizar como una herramienta para comprender los temas relacionados con la dieta y la salud que son ampliamente buscados y compartidos por la población (Kaminski, Skonieczna-Zydecka, Nowak, & Stachowska, 2020) (Aydin y Aydin, 2020; Basch, Hillyer, García y Basch, 2019).

Este estudio tiene como objetivo medir el impacto de la crisis de salud de COVID-19 en los intereses, opiniones y comportamientos de las personas hacia la comida. Este estudio se realizó en 2 ejes:

1. Un estudio exploratorio en Internet y redes sociales sobre alimentos y compras de diferentes países.
2. Una encuesta online a consumidores españoles sobre cambios en los hábitos de compra de alimentos y motivaciones.

Estudio exploratorio: las búsquedas de tendencias en relación con la comida y las compras aumentaron con la declaración oficial de la pandemia

El estudio exploratorio examinó información mundial de diferentes fuentes como búsquedas en Internet (Google), videos más vistos (YouTube) y redes sociales (Twitter) durante el brote de virus que afectó a países europeos, Rusia, Turquía y América del Norte durante un mes (marzo 15 - 15 de abril de 2020)

• Búsquedas de Google que contienen términos relacionados con COVID-19 y comida

Las búsquedas de términos relacionados con la salud como "Síntomas" y "Propagación" mostraron una tendencia de línea de tiempo similar a las búsquedas de Coronavirus. Las búsquedas sobre la palabra comida fueron populares durante todo el período estudiado. Sin embargo, las búsquedas de alimentos como pan, pollo, leche, harina, fruta y banana aumentaron a partir de mediados de marzo. En inglés y español, la popularidad de las búsquedas de recetas fue cuatro veces mayor y el doble de banana. Esto podría atribuirse al gasto de tiempo libre debido al encierro, cocinando.

• Vídeos de Youtube

Los videos de YouTube más vistos se refieren al COVID-19 y la propagación de la enfermedad. Los tipos de videos vistos fueron principalmente Noticias (38%), seguidos de Consejos (34%) y Documentales (28%). El tipo de informante fueron en su mayoría personas influyentes, y los investigadores y las fuentes científicas fueron menos vistos

• Palabras frecuentes en Twitter

Los resultados muestran una evolución desde la preocupación por las compras hasta la sensación de incertidumbre por la crisis que se avecina. Observamos tres aspectos principales para los consumidores: obtención y abastecimiento de alimentos (términos: "Entrega", "Obtener" y "Comprar"), aspectos de salud ("Médico") y recomendación para quedarse en casa ("Hogar", "Quédate", "Distancia social" y "Trabajo").

Encuesta en línea: los consumidores han recurrido más a los productos crudos

Se realizó un cuestionario online durante el estricto encierro español, entre el 30 de marzo y el 14 de abril, entre la población española (n = 362). Esta

encuesta se realizó para estudiar las motivaciones de los consumidores para cambiar (o no) sus hábitos de compra y su confiabilidad percibida de las fuentes de información en relación con COVID-19.

Antes del cierre, los consumidores compraban principalmente sus alimentos en supermercados (~97%), tiendas pequeñas (~39%) y en línea (7%). Después del cierre, no se observaron cambios significativos de ubicación. Pero la frecuencia de ir a la tienda, provocada por las restricciones, fue menor.

Los productos comprados con mayor frecuencia fueron principalmente productos crudos como huevos, leche, verduras frescas, pan y pasta (cf. Figura 1). La pasta y las verduras se compran por motivaciones de salud. Otros productos como nueces o queso se compraron más porque pensaban que mejorarían su estado de ánimo.

Los productos comprados con menos frecuencia se muestran en la figura 2. Se citaron pescados y mariscos debido a su corta vida útil. Otros productos como la panadería azucarada también se compraron menos: los participantes consideran estos alimentos como poco saludables y contribuyen al aumento de peso.

% de participantes comprando más cantidad

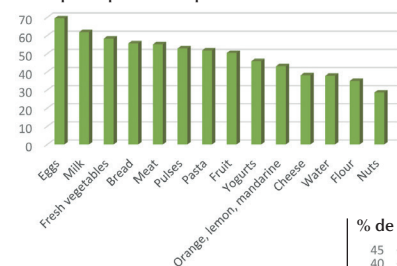


Figura 1: Ranking de los principales alimentos más comprados en cantidad por el consumidor español durante el confinamiento (cambios percibidos)

% de participantes comprando menos cantidad

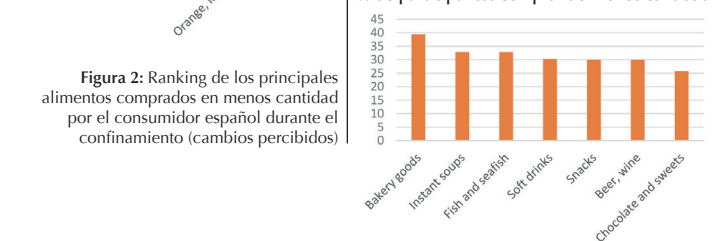


Figura 2: Ranking de los principales alimentos comprados en menos cantidad por el consumidor español durante el confinamiento (cambios percibidos)

Las fuentes confiables para la mayoría de los participantes (95%) fueron investigadores y científicos. Las fuentes de información mostradas en televisión fueron las más utilizadas (72%), seguidas de las revistas (48%) y las redes sociales (37%).

La contribución del presente estudio preliminar proporciona información inicial sobre los cambios de comportamiento en una situación de pandemia, un evento que no ha ocurrido antes en los tiempos de las redes sociales. Para la comunidad científica, es beneficioso saber que las personas declaran a los científicos y expertos como una de las fuentes de información más confiables. Sin embargo, al buscar y ver videos, los científicos no son la fuente más popular. Por lo tanto, se deben realizar esfuerzos para diseñar canales de comunicación de información más efectivos, evitando que la población siga consejos no científicos (hoax / fake-news).

Based on: Laguna L, Fizman S, Puerta P, Chaya C, Tárrega A. The impact of COVID-19 lockdown on food priorities. Results from a preliminary study using social media and an online survey with Spanish consumers. Food Qual Prefer. 2020;86:104028.

References

1. Kaminski M, et al. Nutrition (2020), 110759.

2. Aydin MF & Aydin MA. International Journal of Medical Informatics (2020), 104107.

3. Basch et al. Public Health (2019), 167, 147–151.